

講座・イベントの ごあんない

イベント

日時

■ITサポート講座「WEB会議体験会」

7月13日(月) 13:30~15:30

NEW!

支援施設からのお知らせ

■施設再開のお知らせ

2020年5月25日付けで決定した「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」の解除を受け、藤沢市市民活動推進センター、藤沢市市民活動プラザむつあいは、次のとおり施設を再開とします。

再開日時:2020年6月1日(月曜日) 午前9時~

※プラザむつあいは月曜日休館のため、翌日より

ご利用にあたり、感染症対策として会議室等の定員変更やご協力いただきますようお願いいたします。

○会議室等の定員について
会議室やフリースペースについては次の定員でのご利用とさせていただきます。ご不便をお掛け致しますがご理解いただきますようお願い申し上げます。

会議室A 収容定員 30名 → 15名
会議室B 収容定員 20名 → 10名
交流スペース(丸机) 定員 6名 → 4名
多目的スペース(長机) 定員 9名 → 5名
※プラザむつあいを5名以上でご利用の際は
事前にお知らせください。
※状況に応じて変更する場合があります。

○施設をご利用される皆様へお願い
利用者の皆様には、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の通りご協力をお願いします。

- ・ご利用の前に
集合人員を最小限に
マスクの着用
入室前の手指消毒
体温測定
- ・ご利用中は
食事の禁止(水分補給は可)
身体的距離の確保
換気の積極的な実施
- ・ご利用の後に
利用表への利用者全員の氏名・連絡先のご記入とご提出
※机いす等使用した箇所の使用後消毒にご協力ください。

■ITサポート講座「WEB会議体験会」

WEBで団体の打ち合わせや会議をやってみたいけれど、何を準備したらいいのか、どうやったらできるのか分からない!そんな方にピッタリの講座です。
こんな時期だからこそ挑戦してみませんか。

日時:2020年7月13日(月) 13時30分~15時30分

内容:ビデオ会議ツール「Google Meet」を体験

料金:無料

対象:NPO・市民活動・地域活動に関わっている方で、WEB会議を学びたい方

準備していただくもの:

デスクトップ又はノートPC
※内蔵でない場合はカメラ、マイク、スピーカー
(又はイヤホンマイク)も必要となります

※PCでメールが使えることが必須条件となります

ご注意:オンラインでの実施のため、来館の必要はありません。

当日はお電話でのサポートもいたします。

講師:藤沢市市民活動支援施設サポートクラブ ITサポーター

同会・申込:藤沢市市民活動推進センター

Eメール f-npoc@shonanfujisawa.com

■新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う 緊急アンケート調査報告書

2020年3月15日(日)から2020年4月30日(木)の期間実施していた「新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う緊急アンケート調査」につきまして、報告書を公開いたしました。

下記URLまたはQRコードよりご覧いただけます。
<http://npocafe.f-npon.jp/topics/archives/2020/06/06-1513.html>



※市民の方からのプレゼントです。
喜んで頂ける団体に先着順で贈ります。
[300ml×24本×10箱] 賞味期限20/12/22
1箱以上から、センターでの受取りです。
まずは、お問い合わせください。

発行: 藤沢市市民活動支援施設

本館: 市民活動推進センター

開館時間 9:00 ~ 22:00 火曜休館

〒251-0052

神奈川県藤沢市藤沢 1031 小島ビル2 階

TEL: 0466-54-4510 FAX: 0466-54-4516

Eメール: f-npoc@shonanfujisawa.com

分館: 市民活動プラザむつあひ

開館時間 9:00 ~ 19:00 月曜休館

〒252-0813

神奈川県藤沢市亀井野 4-8-1 六会市民センター 2 階

TEL&FAX: 0466-81-0222

Eメール: f-npoplaza@shonanfujisawa.com

URL: <http://plaza6i.f-npon.jp/>

編集: 認定 NPO 法人 藤沢市市民活動推進機構 (藤沢市市民活動支援施設 指定管理団体)

※この情報誌は、サポートクラブのメンバーのご協力により、皆さまのお手元に届いております。サポーターも随時募集中です!



特集: 食と免疫力~カラダが一番の資本~



2020年1月7日第170回「シニアの楽しい昼食づくり」

ごあいさつ

緊急事態宣言の解除に伴い6月1日より、市民活動推進センターおよび市民活動プラザむつあいは再開となりました。換気や消毒など様々な対策を徹底していきますが、来館にあたってはマスクの着用等のご協力をお願いいたします。

お気づきのことと思いますが、情報誌が新しくなりました。奇しくも施設の再開と重なり、本号より、皆様のお手元にお届けできることになりました。

コンセプトは、藤沢から生まれ育った市民活動がこれから新しい流れを作っていく、またその流れに寄り添っていく支援センターでありたい、との思いから『F-wave(エフ・ウェーブ)』としました。

日々の暮らしの中で市民活動ができることや、それに携わられている方々の様子、そして団体の活動する上で役に立つ情報等をお届けしていきたいと思っています。ご愛顧ください。



■ 特集：食と免疫力 ～カラダが一番の資本～

これからは「コロナとともに生きていく時代になる」などとも言われています。団体の活動はもちろん、普段の生活においても様々な工夫がされているようです。そんな中、元気に活動するためには「カラダ」が一番の資本と考え、「食と免疫」について、今回の団体紹介に登場する、「特定非営利活動法人湘南栄養指導センター（以下、栄養指導センター）」の栄養士である金山さんと管理栄養士の馬場さんにお話を伺いました。

そもそも免疫とは、人間の身体に備わっている自己防衛力で、癌細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視、撃退する能力です。お話によると、これが低下すると感染症にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりしてしまうそうです。免疫細胞の6割が腸を住まいとしているため、「腸内環境を整えること」と「免疫細胞を活性化させること」の2つが重要で、食事を通じて改善をすることが効果的のこと。腸内環境の整備には、ゴボウ・レンコン・ブロッコリーなどの食物繊維が豊富なものや、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品を取ることが適しており、「免疫細胞の活性化」には緑黄色野菜や芋類など、ビタミンA（β-カロテン）、C、Eを含む食材を取っていききたいとのことでした。運動や睡眠とあわせて、バランスよく摂取することが病気に強い元気な身体づくりにつながるのだそうです。

「人参のきんぴら」「筑前煮」「ブロッコリーのペペロンチーノ」「カボチャのサラダ」など、オススメ食材を使った料理を教えてくださいました。社会人2年目の私でもできそうなくらい簡単レシピもいただきました。



免疫力アップレシピ

<材料>

- ・にんじん...2本
- ・ごま油大さじ1
- ・さとう...大さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・いりごま...適宜

<調理手順>

- ① にんじんは千切りにする
- ② フライパンにごま油を熱してにんじんを炒める。全体に油が回ったら調味料を入れ、汁気がなくなるまで中火で炒める。固い時は水分を少し足して煮る
- ③ 火を止めたらいりごまをふり、まぜあわせる

管理栄養士の馬場さんは、以前、癌で闘病生活を送っていたそうです。当時生存率があまり高くなかったにもかかわらず、食事をしっかりとることに努めた結果、見事に克服されたとのこと。身体あつての治療であり、食べることは病氣と戦っていくひとつの方法なのだと思います。

新型コロナウィルス感染症が社会に多くの影響を与えている中、市民活動が担える役割はこれまで以上に大きくなっていくと思います。そのためにも、活動する市民活動団体のみなさんが元気に取り組んでいただけたらというのが私たち支援施設スタッフの願いです。「カラダは食べたものでできている」。今回の取材を通じ一番に感じたことです。食べることから、活動の資本である「カラダ」を作っていきましょう。

（取材と記事作成：佐久間）

団体紹介

特定非営利活動法人 湘南栄養指導センター

設立：1999年 法人化：2000年11月
なれそめ：鶴沼在住の栄養学者 高木和男氏が、私財を投じて、単独でお仕事をすることが多い栄養士の繋がりと勉強の場として、1999年に高木和男記念館をつくりました。

栄養士を中心とした団体です。地域の人々に向けて栄養指導・相談などの事業を行い、健康な生活を送る手助けをしています。栄養士の繋がりと勉強の場から、食事作りを楽しむ子ども料理教室、「食の自立」を目標にしたシニア男性向け料理教室、離乳食サロン、スポーツ大好き親子向けのアスリートのための食育講演会など、専門性を活かして地域に知識や技術を還元しています。本年11月には設立20周年記念として、イベントも行う予定です。

特定非営利活動法人湘南栄養指導センター
〒251-0037 藤沢市鶴沼海岸1-15-29
TEL: 0466-35-3330
HP: <http://www.shounaneishi.org/>



取材に応じていただいた
金山さん(左)、馬場さん(右)

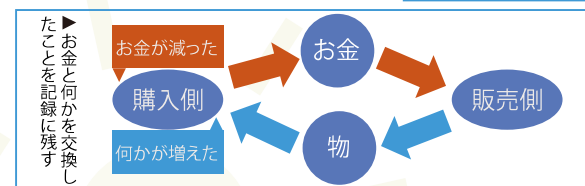


複式簿記って何？

NPO TIPS

正確に会計書類を作成するのは、会員や寄附者、利用者、団体に興味を持つ人に対して、どういったお金の使い方をしているかを説明するためでもあります。任意団体でも、団体を正しく評価してもらう要素として、会計の見せ方を検討してみてもいいかもしれません。

決算のまとめなどを進める中で、NPO法人の場合には「特定非営利活動促進法第二十七条の三」より、「活動計算書」と「貸借対照表」、「財産目録」を作成します。同法「第二十七条の二」では「正規の簿記の原則に従って正しく記帳すること」となっていますが、この二つを合わせて読むと、NPO法人の場合は「複式簿記」を採用すべきということが分かります。



複式簿記は「単式簿記」と対比される方法です。単式簿記はお金の増減のみを記録するやり方で、赤字・黒字やその幅は分かりませんが、本来的には何にいくら使ったかを細かく追う方法ではありません。また、単式簿記ではお金の動きが無ければ基本的に会計簿に書けないため、年度をまたいだ精算をすると、次年度の費用などに算入されてしまいます。単式簿記の場合には理事や会員からお金を借りた場

合にも、まるで団体の資産が増えたかのような記録となり、団体の会計を扱うにあたっては、誤解が生じる可能性が高いやり方です。

複式簿記の場合は、お金（現金・預金以外も含む）の増減と一緒に、何の収益なのか、何の費用なのかを記録していきます。現金・預金以外にも「未収金」、「未払金」などの記録により、年度や月次での団体資産の増減を正確に表現することができます。（せ）

なぜなに NPO vol.131

6月1日より、藤沢市の市民活動支援施設が、制限付きで開館しました。休館中も印刷や相談業務など、一部の支援業務は実施していましたが、開館が急な決定でしたので、スタッフ一同安心してご利用できるよう、頑張って準備しました。

市民活動は「自主的な参加」が基本ですので、「集まって、おしゃべりをして、つながりをつくる」ということが叶わない状況での3カ月は、もどかしい思いをしていた方も多かったのではないのでしょうか。

当施設では、「新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うアンケート調査」を休館中に実施し、44団体の皆様から貴重なご意見をお寄せ頂きました。公設の活動施設の一時閉館に伴い、会場を確保できないということが、かなり多くの困りごとの要因となっており、「イベントや会議を開催できない」「活動ができない」など、活動の継続への危機感に加え、「収入減と固定費の支払い」といった財政面への不安から、今後の運営への危機に関係する意見も得られました。一方で、電話での相談対応やテレワーク、ITを使った会議の実施など、コロナ対策を行った上での活動を実施する団体もありました。

WITH COVID-19

中小企業向けの財政支援政策に、経産省の持続化給付金や厚労省の雇用調整助成金（新型コロナ特例）はありますが、そもそも寄付や会費を原資に活動を進めていた法人格を持たない市民活動団体への支援は、多いとは言えません。政府としては補正予算も組む予定となっています。経済政策への支援に加え、社会活動への支援が必要とアンケートの結果から、見えてきました。今後の政府や自治体の動きに注目していきましょう。

緊急事態宣言が解除され、市内各所の会場がオープンし、顔を合わせる事が少しずつできるようになりました。しかしながら、感染拡大の予防策は必須であり、今まで参加してきた人たちの状況は、大きく変化しています。つまり、今までと「おなじ」ではないのです。「ちがう」活動の方法や仕組みも考える必要があるのです。これまでのやり方でいいのか、何を変えていくべきなのか、考えなくてはならないことが山積みです。使い古された言葉ですが、「ピンチをチャンスに」変える知恵を出し合ってください。（て）

